



少しずつ暖かい日が増え、春の訪れを感じる季節になりました。

今年度も残りわずかになりましたね。この1年で子ども達は心も体も大きく成長しました。

保護者の皆さま、今年度は日々の健康管理にご協力いただきありがとうございました。

春の気候に注意

春は寒暖差が大きく、体温調節が難しい季節です。

衣服でこまめに体温調節をし、十分な睡眠を心がけましょう!

いつもと様子が違うと感じたときは、無理をせずゆっくり休むことも大切です。

新年度を元気に迎えられるよう、引き続き体調管理をお願いいたします。

ポカポカの日はぬぐ



生活習慣を見直そう

3月は進級・進学を前に、生活習慣を見直すよい時期です。子どもの体と心の安定には「睡眠・食事・排泄・清潔」が基本です。

睡眠

早寝早起きを心がけましょう。朝ごはんは体と脳のスイッチを毎日なるべく同じ時間に食べる習慣を。寝る前のテレビや動画は控えめにし、静かな時間をつくるのが大切です。

食事

清潔

排泄

朝食後はトイレに座る習慣を。「出なくても座る」ことがリズムづくりにつながります。

手洗い・鼻をかむなど、年齢に応じて「やってみる」経験を増やしましょう。小さな積み重ねが、4月からの安心につながります。

1年間ありがとうございました

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。

元気に遊ぶ姿や、できることが増えていく様子に、たくさんの力をもらいました。日々の体調管理や書類の準備など、保護者の皆さまのご協力に心より感謝申し上げます。

一緒に子どもたちの成長を支えられたことをうれしく思います。

来年度も、子どもたちが安心して過ごせるよう努めてまいります。引き続きよろしくをお願いいたします。

